

18.04.2024 г.



Ежедневное меню 1-4 класс

Школа

№ 14

Отд./юрт

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукты	338	Фрукты свежие (Яблоки)	100	47	0,4	0,4	9,8
	2 блюдо	260	Азу с овощами и мясом	180	440	14,7	32,3	22,2
	напиток	386	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	142,2	4,9	4,5	19,4
	хлеб	ПП	Хлеб пшеничный	40	94,7	3,1	0,2	20,1
	Итого	0	Итого	500	723,9	23,1	37,4	71,5
Обед	закуска	71	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	8,4	0,50	0,10	1,50
	1 блюдо	ТТК	Борщ по-кубански	200	88,4	2,20	4,10	12,90
	2 блюдо	ТТК	Картофель по-сталинскому	150	177,2	6,00	9,40	19,50
	2 блюдо	ТТК	Котлеты куриные казачок	90	160,1	9,50	8,20	12,00
	напиток	ТТК	Узвар из сушеных плодов и ягод	180	89,5	0,30	0,10	20,20
	хлеб	ПП	Хлеб пшеничный	40	94,7	3,10	0,30	20,10
	хлеб	ПП	Хлеб ржаной	40	82	2,70	0,40	17,00
	Итого	0	Итого	760,00	700	24	23	103
Полдник	закуска	ПП	Булочка домашняя из	100	205,2	6,60	6,90	29,70
	закуска	15	Сыр порциями	20	72,8	4,60	5,90	0,00
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	180	28	0,00	0,00	7,00
	Итого	0	Итого	300,00	306	11,20	12,80	36,70

Ежедневное меню 5-11 класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукты	338	Фрукты свежие (Яблоки)	100	47	0,4	0,4	9,8
	2 блюдо	260	Азу с овощами и мясом	200	349,4	12,3	17,8	25,7
	напиток	386	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	101,7	5	4,5	8,1
	хлеб	ПП	Хлеб пшеничный	50	118,4	3,8	0,3	25,1
	хлеб	ПП	Хлеб ржаной	20	40,8	1,3	0,2	8,5
	Итого	0	Итого	550	657,3	22,8	23,2	77,2
Обед	закуска	71	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	94,2	1,70	5,10	10,00
	1 блюдо	ТТК	Борщ по-кубански	250	123,1	2,70	5,10	16,20
	2 блюдо	ТТК	Картофель по-сталинскому	180	183,6	7,50	11,20	21,70
	2 блюдо	ТТК	Котлеты куриные казачок	100	183,9	13,20	10,10	14,00
	напиток	ТТК	Узвар из сушеных плодов и ягод	180	136,1	0,50	0,20	30,60
	хлеб	ПП	Хлеб пшеничный	50	118	3,80	0,30	25,10
	хлеб	ПП	Хлеб ржаной	30	61	2,00	0,30	12,70
	Итого		Итого	890,00	901	31	32	130
Полдник	закуска	422	Булочка домашняя из	100	122,9	6,50	5,10	17,50
	закуска	15	Сыр порциями	20	72,8	4,60	5,90	0,00
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	31	0,00	0,00	7,70
	ПП		Конд изделие (печенье сахарное)	30	125	2,30	2,90	22,30
Итого	Итого	0	Итого	350,00	352	13	14	48